

Napsal uživatel David Odnoha
Pátek, 23 Leden 2015 20:58

Běhací cíl, který jsem si dal loni v lednu, jsem nakonec překročil o 150 kilometrů. Jsem si ale jist, že kdyby mě několikrát na lopatky nepoložila těžká soupeřka lenost, v klidu bych dal možná o pár stovek víc. Tisící kilometr jsem totiž překročil už o svátku 28. října 2014. Pak přišlo uspokojení a lenost. Letos jsem si dal cíl vyšší: myslím, že když vydrží zdraví, mohl a chtěl bych dosáhnout mety 1500 naběhaných kilometrů za rok. Leden 2015 jsem v tomto směru rozjel dobře - ale o tom až zase někdy příště.



Naposledy jsem na těchto stránkách psal týden před desítkou We Run Prague, což je vlajková sportovní masovka firmy s fajfkou ve znaku. Desítky centrem Prahy (dne 30. srpna 2014) jsem se letos zúčastnil potřetí, trasa byla velmi atraktivní, novinkou byl zejména fakt, že start a cíl nebyl na stejném místě. Startovalo se opět ve Žlutých lázních, odtamtud ale dodávky TNT převezly všechny batohy uložené do úschovny do cíle na vltavskou náplavku. Běželo se mi velmi dobře, počasí bylo nakonec naprosto ideální, z bezmála deseti tisíc běžců a běžkyň ve svítivých zelených tričkách jsem nakonec skončil s osobním rekordem 45:58 min. na 956. místě mezi muži. Každý běžec si na triko může nechat vytisknout své motto nebo slogan, po loňském I'm Too Sexy For This World jsem letos zvolil Běžím za Naše Kosmonosy. Podle tohoto nápisu na zádech mě kdyžtak identifikujete při běhu po městě :-)

Už týden poté jsem znovu posunul hranici svého rekordu na stejné distanci, tedy 10 km. Ačkoliv to není moje oblíbená trať (vzhledem k tomu, že mě běh "začíná bavit" tak na sedmém

Vysvědčení za rok 2014: 1150 naběhaných kilometrů - Naše Kosmonosy

Napsal uživatel David Odnoha
Pátek, 23 Leden 2015 20:58

kilometru). zlepšil jsem se na Birell Grand Prix v Praze na 45:24 min. Cítil jsem se o dost hůř než před týdnem na desítce s Nike, ale výsledek byl lepší (před týdnem na náplavce jsem totiž v samotném závěru špatně odhadl vzdálenost do cíle a nakonec jsem po snad kilometrové cílové rovince byl rád, že jsem tam doběhl a nezkolaboval). Birell Grand Prix se koná už za tmy, startuje a končí v dolní části Václaváku, cestou ve druhé půlce s nádherným výhledem na panorama Pražského hradu a okolí. Cíl pro další ročník je v obou bězích jasný - pokořit hranici 45 minut, což je zatím na hranici mých možností.



No a na závěr zářijové trápení na ústeckém půlmaratonu 14.září. Loni jsem tento běh vynechal kvůli nachlazení, letos jsem byl v pořádku, ale celé mi to nějak nesedlo. To se tak stane. Člověk se cítí dobře, odpočatě, tak nějak neřeší, že celé dopoledne prší, ale od startovního výstřelu ví, že všechno jde tak nějak těžko, ztuha, zlobí hlava, otravují kaluže, bolí nohy. Jelikož jsem měl chuť překonat svůj olomoucký půlmaratonský rekord, narval jsem do sebe gely a podobné srágorý v domněnání, že mě to vystřelí. No, spíš mě to odstřelilo. Opět jsem se přesvědčil o tom, že líp se mi běhá bez těchto doplňků. Například v Olomouci jsem běžel úplně bez těchto doplňků...tam si ale od začátku všechno sedlo. V Ústí ne. Po pár kilometrech jsem zjistil, že na rekord z Olomouce to teda fakt nebude, ani mě to nebavilo běžet, den naprd. Tak jsem si řekl, že aspoň pod 1:40:10, což byl můj druhý nejlepší půlmaratonský výsledek. I tento cíl vzal brzy za své. K dovršení všeho se mi ještě na mostě utrhlo z paže pouzdro na mobil, při pádu na zem mi z ucha vyrvala sluchátka a vše spadlo na zem. Na mokřém asfaltu jsem těžko brzdil, abych mobil sebral ze země a zároveň neohrozil další běžce. To byla poslední kapka. Asi pět kilometrů jsem mobil držel v ruce, než jsem jej mohl předat svým rodinným fanouškům, a do cíle

Vysvědčení za rok 2014: 1150 naběhaných kilometrů - Naše Kosmonosy

Napsal uživatel David Odnoha
Pátek, 23 Leden 2015 20:58

jsem se utmáčený a bez nálady dohrabal za 1:43:14 hod. Tento "zážitek" bych bez váhání přirovnal k loňskému půlmaratonu v Olomouci, kde jsem se ale na trati trápil ještě o více než deset minut déle. Teď rychle zapomenout a za rok v Ústí znovu a lépe.

Na konci listopadu mě čekala ještě jedna milá povinnost - jako jeden z 56 lidí jsem letos odběhl celý seriál Run Czech a byl tak pozván do Prahy na slavnostní potřesení pravicí. Před tím, než jsem dostal na památku skleněnou sošku a diplom, jsme si byli s dalšími držiteli titulu "Run Czech Star" zaběhat do Stromovky a do Tróji. A běžel s námi i nadšený běžec Dalibor Gondík, a byla to radost s ním běžet. Stejně jako čtyři desítky dalších běžců i on je naprosto pohodový člověk a společných 12 tréninkových kilometrů jsme si parádně užili. Každopádně Dalibor je výkonnostně trošku, no úplně jinde. Jak sdělil náš "trenér" z RunCzech Mall, Gondík je "přírodním běžcem" - běhá kilometr za 4:30 min. a ještě u toho stihne mluvit. Toto listopadové dopoledne bylo velmi příjemným setkáním a velkým motivátorem k tomu, abych se o všech sedm závodů letos pokusil znovu.

Vysvědčení za rok 2014: 1150 naběhaných kilometrů - Naše Kosmonosy

Napsal uživatel David Odnoha
Pátek, 23 Leden 2015 20:58



Vysvědčení za rok 2014: 1150 naběhaných kilometrů - Naše Kosmonosy

Napsal uživatel David Odnoha
Pátek, 23 Leden 2015 20:58

Certifikát
pro
★ *RunCzech Star 2014* ★

DAVID ODNOHA

absolvoval všechny závody RunCzech běžecké ligy roku 2014:

Sportissimo 1/2Maraton Praha 1:45:25	Mattoni 1/2Maraton Olomouc 1:36:56
Volkswagen Maraton Praha 3:51:55	Birell Grand Prix Praha 0:45:24
Mattoni 1/2Maraton Karlovy Vary 1:40:10	Mattoni 1/2Maraton Ústí nad Labem 1:43:14
Mattoni 1/2Maraton České Budějovice 1:41:27	

Gratuluje Ti k získání titulu RunCzech Star 2014, kterého dosáhl pouze 56 účastníků. Děkujeme Ti, že sis s námi běžel všechny závody RunCzech běžecké ligy 2014 a věříme, že sis užil jejich neopakovatelnou atmosféru. Za celý organizační tým Ti přejeme mnoho dalších úspěchů a radosti z běhání.

RUNCZECH **EURO PRAGUE**

V. H. f.
Klas. běžecký klub Praha

david.odnoha@seznam.cz